

肚子里总有气乱窜 最好排查这7种病

■ 邓玉

你有没有这种感觉,肚子里突然冒出一股气,到处乱窜,有时还会针扎样的疼,这股“气”到底是什么情况呢?

肚子里乱窜的气从哪来

肚子里那股到处乱窜的气,其实不打一处来,有些是外来的,有些是“自产”的:

1. **吞咽的空气。**大量饮水或喝饮料时,易吞入空气;精神因素或某些胃肠道疾病使唾液增加时,也可随唾液吞入较多气体。
2. **消化不良。**胃肠蠕动缓慢,食物长时间停留在胃肠道,发酵产生大量气体;摄入过量含纤维素较多的食物,会增加肠腔容量并影响正常蠕动,进而产生腹胀。
3. **肠道疾病。**患有肠道疾病,会给细菌可乘之机,如结肠炎,会造成肠道蠕动减慢,大便在肠道内堆积,被细菌分解后,产生大量气体,出现肚子里有气体窜来窜去的现象。
4. **胃部疾病。**一些胃部疾病会造

成胃动力不足,这时就会引起胃蠕动缓慢,使食物和气体容易在胃内堆积,刺激胃壁神经,引起胀气,还会伴有排气增多,出现肚子里有气乱窜的情况。

5. **肠道排空障碍。**肠梗阻或肠壁张力减弱时,肠道内可积聚过量气体和液体,有些胃肠道肿瘤或腹腔手术并发症会引起肠梗阻,需要及时就医。
 6. **压力大。**长期处在压力中,会使肠胃蠕动变慢,产生腹胀。
 7. **吃易产气食物。**如豆制品、红薯等,因不易被小肠吸收利用,大多进到大肠再被分解,因此产生更多气体,另外乳类食品也很容易产生胀气。
 8. **缺乏运动。**久坐不动也会让气体积聚,不易排出。
- 此外,功能性消化不良、肠易激综合征、便秘、胆结石、慢性胃炎胃溃疡、心衰、胰腺疾病、脂肪肝等疾病也会导致肠胃胀气。

警惕7种乱窜的“气”

饮食造成的胀气持续时间因人而

异,从十几分钟到几小时不等,但大部分时间较短,在排便或排气后就会有所缓解。如果持续时间较长,影响日常生活,甚至伴有发热、呕吐、腹泻等其他症状,就要警惕是否患有消化系统相关疾病。

1. 如果腹胀伴有腹痛,且近3个月内每周至少出现一次排便颜色、软硬程度异常或者排便次数减少,则可能患有肠易激综合征。
2. 若突然出现严重的腹胀,同时伴有腹痛、发烧、恶心和呕吐,可能预示着胰腺炎或阑尾炎等脏器炎症。
3. 如果伴有恶心、慢性腹泻和(右)上腹痛等症状,可能是肝脏或胆囊问题。
4. 左下腹部突然剧烈胀痛,可能是憩室炎、肠梗阻。
5. 腹胀伴有脐周疼痛,可能是小肠问题。
6. 空腹时或进食后腹胀伴有钝痛或灼痛,有一定的规律性,可能是消化道溃疡。
7. 在吃特定食物后腹胀,可能是食



物过敏或消化不良。

除了消化系统疾病,还可能由其他原因,如气胸、乳糜泻等,建议及时就医检查,明确病因。

偏头痛可能是 心脏出了问题

■ 陈莹丽

说起偏头痛,大家都不陌生。偏头痛发作起来疼痛难忍,甚至常伴有恶心、呕吐、畏光、疲乏等症状。通常,大家认为偏头痛只与精神、饮食、内分泌等因素相关。其实,心脏出了问题,也可能引起偏头痛。

卵圆孔未闭会引起偏头痛

卵圆孔是心脏房间隔在胚胎时期的一个生理性通道。出生5-7个月后,大多数人房间隔的继发隔(右侧)和原发隔(左侧)相互黏连、融合,形成永久性房间隔。而卵圆孔未闭则是指卵圆孔在3岁后仍无法闭合,是一种常见的先天性心脏异常。卵圆孔未闭的症状表现为头痛、晕厥、暂时性呼吸困难等。

有研究发现,卵圆孔未闭和不明原因的脑缺血发作与偏头痛有关。偏头痛患者中,卵圆孔未闭发生率高达30%-40%。卵圆孔未闭与无明显诱因所致的脑卒中联系密切。脑卒中

患者极有可能因血栓从无法闭合的卵圆孔进入机体左心系统,进而诱发一系列不良症状。

如何治疗

卵圆孔未闭以先兆偏头痛最为常见,先兆症状包括视觉(闪烁的亮光、视力丧失)、感觉(针刺感、麻木感)和语言(丧失口语、文字的表达和领悟能力)三种症状。若出现了以上先兆症状,则表示患者的偏头痛很有可能是卵圆孔未闭引起的,需及时去心内科就诊。

目前,针对卵圆孔未闭常用的治疗方法有药物治疗、介入封堵手术治疗和外科手术。其中,介入封堵手术治疗是卵圆孔未闭的最佳治疗方式。经外周皮肤、股静脉血管入口,通过导管将专用封堵器输送至卵圆孔实施封堵,以达到封闭卵圆孔的目的。研究表明,介入封堵手术治疗,能缓解患者偏头痛发作症状,减少偏头痛发作天数,部分患者的偏头痛可以完全消失。

器官跑错位 疝气要及时治疗

■ 王森

所谓疝气,指的是体内器官离开原本正常位置,钻进别的位置,例如小肠离开腹腔内,钻出腹壁外了。

疝气一般会根据发生之处命名,腹股沟疝气最常见,有些人在幼儿时就被发现,有些人则到成年才发作。疝气发作时会感觉腹部或腹股沟疼痛及下坠感变明显,平躺时腹部或腹股沟的凸起可能会消失,当疝气突然变大或无法缩回腹部时,会导致剧烈疼痛,严重时可能造成肠子缺血坏死。

传统的疝气手术是以自身组织的张力进行缝合手术,手术后张力大导致伤口疼痛、复原慢且复发率高,已渐渐被取代。现在多以人工网膜

进行无张力式修补,利用比疝气缺口更大的人工网膜来修补并加强受损的腹壁缺口,手术后伤口疼痛降低,复原时间比较短,复发率也比较低,已成为疝气修补的主流。

另外,近年来随着腹腔镜器械的改良及手术经验的累积,腹腔镜技术也成功地运用在疝气手术上,不但病患术后伤口很小,疼痛感也很轻微,恢复正常作息的时间也快。

无论如何,因腹股沟疝气的发生不可逆,若被诊断出腹股沟疝气,建议安排开刀修补,才能避免发生嵌顿型疝气,以免肠子坏死,甚至引发败血症。

睡眠抽搐究竟是怎么回事

很多时候,睡觉睡得好好的,突然“咯噔”一下,这种突然踏空的感觉,究竟是怎么回事?

这种突如其来的“咯噔”,具体可分为两种情况:“咯噔”一下惊醒自己的、“咯噔”一下踹醒别人的。

前者多为入睡抽动,指的是即将入睡时,身体猛地一抽。

这是由于睡觉的时候,大脑的神经处于抑制状态,但还有少部分神经较为活跃。这当中就包括运动神经元。由于睡眠状态下抑制作用不足,运动神经元可能会自发异常放电。反映在身体上,就成了肌肉的抽动。这种抽搐模式常为全身性的触电感。触发条件多为过度疲劳、工作压力大、睡前剧烈运动等。一般都属正常情况,不影响身体健康。

另一种睡梦中抽搐惊醒别人的,

多为肌肉抽搐。

人的睡眠可以分为五个阶段:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期和快速眼动期。其中在第二、三阶段时,大脑会释放一种叫作睡眠锭的纺锤形脑电波。当这种脑电波出现大幅剧烈震荡时,可能会伴随身体局部肌肉突然抽动。研究者认为,这是大脑在学习或巩固神经与肌肉之间对应的关系。因此这种肌肉抽搐,多出现于婴幼儿时期。他们成天睡觉,就是在进行“抽搐睡眠学习”。

一般来说,偶尔的睡眠中突然抽搐都属正常情况。如果睡觉期间抽搐太过频繁,或太过剧烈,甚至伴随头疼、头晕等症状,就很有可能是身体在向你发出警报了。必要时,还得去医院咨询专业医师。

(本报综合)